

# UE Motivation pour l'activité physique à des fins de santé

 ECTS  
3 crédits

 Crédits ECTS  
Echange  
3.0

 Composante  
UFR STAPS  
(sciences et  
techniques  
des activités  
physiques et  
sportives)

 Période de  
l'année  
Toute l'année

- > **Langue(s) d'enseignement:** Français
- > **Méthodes d'enseignement:** En présence
- > **Forme d'enseignement :** Cours magistral
- > **Ouvert aux étudiants en échange:** Oui
- > **Catégorie d'enseignement pour les étudiants en échange:** Cours général
- > **Crédits ECTS Echange:** 3.0
- > **Code d'export Apogée:** BAX9SCMO
- > **Temps de travail personnel pour l'étudiant:** 30

## Présentation

### Description

Alors que les bienfaits de l'activité physique pour la Santé ont été soulignés dans de nombreux travaux, une majorité d'adultes n'atteint pas les recommandations en matière d'activité physique bénéfique pour la santé (APBS) et un grand nombre ne sont pas assidus ou décrochent des programmes de réhabilitation dans lesquels ils sont inscrits. Promouvoir l'engagement dans les AP constitue donc un défi important. Ce cours est destiné à apporter des ressources essentielles à tout étudiant désirant comprendre les principes psychologiques qui sous-tendent l'engagement dans les APBS. A partir d'une revue des modèles et travaux contemporains, l'objectif est d'identifier des variables motivationnelles associées à l'AP (les cibles) et des techniques de changements de comportement pour les faire évoluer (les leviers), afin de pouvoir conceptualiser des interventions destinées à promouvoir l'engagement dans ou le maintien d'une APBS.

## Heures d'enseignement

UE Motivation pour les activités physiques dans un objectif de santé - CM

CM

18h

## Pré-requis recommandés

Aucun.

Les connaissances abordées lors des UE de "psychologie" la licence et du master 1 seront néanmoins fortement utiles pour bien comprendre le cours.

## Contrôle des connaissances

	Nature d'évaluation durée	Coefficient %
<b>CT</b>	Écrit de 1 h30	<b>100%</b>
<b>Session 2</b>	Écrit de 1 h30	<b>100%</b>

Période : Semestre 9

### Évaluation initiale / Session principale - Épreuves

Libellé	Nature de l'enseignement	Type d'évaluation	Nature de l'épreuve	Durée (en minutes)	Nombre d'épreuves	Coefficient de l'épreuve	Remarques
	CM	CT	Ecrit - devoir surveillé	120	1		

### Seconde chance / Session de rattrapage - Épreuves

Libellé	Nature de l'enseignement	Type d'évaluation	Nature de l'épreuve	Durée (en minutes)	Nombre d'épreuves	Coefficient de l'épreuve	Remarques
	CM	CT	Ecrit - devoir surveillé	120	1		

---

## Compétences visées

- Être capable de lire et d'analyser un article scientifique dans le domaine afin d'en extraire les informations pertinentes (e.g., variables cibles, techniques de changement de comportement efficaces).
- Être capable d'identifier des variables cibles (qui régulent l'engagement dans une APBS) et les techniques de changement de comportement les plus efficaces pour les faire évoluer, dans l'optique de pouvoir élaborer une intervention destinée à promouvoir l'engagement dans, ou le maintien d'une, APBS.

---

## Bibliographie

Godin, G. (2012). *Les comportements dans le domaine de la santé. Comprendre pour mieux intervenir*. Les presses de l'Université de Montréal.

Marcus, B., Forsyth, L. (2009). *Motivating people to be physically active* (2nd Edition). Human Kinetics.

Nigg, C. (2014). *ACSM's behavioral aspects of physical activity and exercise*. Wolters Kluwer health

Plusieurs articles scientifiques dont les références seront communiquées durant le cours.

---

## Infos pratiques

---

### Contacts

Responsable pédagogique

Philippe Sarrazin

✉ [Philippe.Sarrazin@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:Philippe.Sarrazin@univ-grenoble-alpes.fr)

---

### Lieu(x) ville

› Grenoble

---

### Campus

› Grenoble - Domaine universitaire